

足底筋膜炎

骨科
張舜閔 醫師



03

健康衛教

症狀

「我早上起床踩地板的第一步，腳底會覺得很痛，但是走一走反而又好了！」

「…或是坐太久，起身的時候也會有同樣的情形！」

「早晨起床踩地腳底疼痛」或是「起身第一步感到疼痛」，接著疼痛會隨著走動而逐漸緩解，可以說是「」的經典症狀，有些病人甚至會形容就像踩在玻璃上一樣刺痛。

構造

究竟什麼是「足底筋膜」呢？

大部分的人腳底都會有足弓，除了靠許多塊骨頭組成拱型的足弓外，還有一片連接前腳掌和腳跟的強韌組織，如果您抬起腳來把大腳趾往上扳，腳底或許可以摸到一條繃緊的筋，那就是「足底筋膜」，而這片筋膜因為發炎造成疼痛就稱為「足底筋膜炎」。

什麼樣的人容易得到足底筋膜炎呢？

職業上需要久站的人或是體重過重的人，因為不斷對於足底筋膜施加張力，容易產生足底筋膜炎的症狀，另外順著小腿肚往下延伸到腳跟的跟腱太緊，也是發生足底筋膜炎的好發對象。

原因

現在看起來很不可思議，很久以前細菌感染曾經被認為是造成足底筋膜炎的主因！

醫師因此試圖用抗生素試圖殺死並不存在的細菌，當然是治療效果不佳。後來開始有了X光的檢查，發現有一半的病人跟骨底下有突起的骨刺，因此有人推測腳跟突起的骨刺是引起疼痛的兇手，卻發現病人就算用手術切除了腳底的骨刺後，過了一陣子還是感到疼痛，之後有的研究也發現，許多沒有足底筋膜炎的人在X光上足底也會有突起的骨刺。

足底筋膜是一片堅韌而有彈性的構造，而所有有彈性的東西都會有彈性疲乏的問題。

目前認為，足底筋膜因為過度拉扯所產生的彈性疲乏，還有腳跟脂肪墊的退化才是造成足底筋膜炎的重要原因。

處置與預防

當下痛起來的時候該怎麼辦？

通常冰敷會比較有效，可以直接泡冰水或是用一包小冰袋直接踩在上面效果也不錯，雖然慢性的疼痛可以熱敷，但是我們在門診常遇到突然痛起來以後去泡熱水反而更痛的例子；扳起大腳趾讓足底筋膜浮起來，直接對他按摩只要能持續8個禮拜也十分有效（圖1）；或是扶著牆壁前弓後箭拉後腳筋也會有幫助（圖2）。如果是因為久站造成的，就要試著在工作的空檔讓腳休息一下，可以考慮適當的鞋子（圖3）或是有足弓支撐的鞋墊，一味選擇過軟的鞋墊或是氣墊鞋不一定對症狀有幫助。降低體重雖然很困難，但也

也是一個要努力的目標。體重過重的底筋膜炎病人，常常處於有心無力的困境，一提到運動就想到跑步、打球等戶外運動，處於雖然想要運動卻苦於腳痛而不敢出門的惡性循環，可以試著從飲食著手，或是選擇騎腳踏車或游泳，這類雙腳不需直接支撐體重的運動，來避免對於已經疼痛的足底筋膜造成進一步傷害。



【圖1】



【圖2】



【圖3】1.後跟包覆 2.前低後高 3.鞋帶綁緊

高雄市立小港醫院關心您



門診時間

08:30~12:00

13:30~17:00

18:00~20:30

一 二 三 四 五 六

●

●

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

如果一直都沒有改善就要到門診來尋求協助了，有時候是別的原因造成的，像足底筋膜破裂、足底神經壓迫、壓力性骨折、脂肪墊退化，甚至是腫瘤、脊椎退化、僵直性脊椎炎，或是風濕免疫都有可能造成足跟疼痛，除了鑑別診斷外，也可以提供藥物注射、震波、手術等治療。